

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.О.15  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Анатомия и физиология человека (спец. курс)**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная  
физическая культура)  
направленность (профиль)  
Физическая реабилитация

Форма обучения: заочная  
Год набора: 2026  
Общая трудоемкость: 8 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	1	Итого
Форма контроля	экзамен	
Вид занятий		
Лекции	4	4
Лабораторные		
Практические		
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	4,35	4,35
Самостоятельная работа	275	275
Контроль	8,65	8,65
<b>Итого</b>	<b>288</b>	<b>288</b>

Рабочую программу составил(и):

Завкафедрой, доцент, к.пед.наук Популо Г.М.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

к.б.н., доцент Хорошева Т.А

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря\_\_ 2031 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «22» 09 2025 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Общая биология» (школьный курс).

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Спортивная медицина», «Лечебная физическая культура и массаж», «Базовые виды двигательной деятельности. Атлетическая гимнастика», Базовые виды двигательной деятельности. Оздоровительные виды гимнастики.

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ОПК–4 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-4.1. Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу	Знать: - анатомические и физиологические термины; - предметную область педагогической деятельности.
		Уметь: осуществлять образовательный процесс с опорой на знания из области анатомии и физиологии.
		Владеть: способами осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний.
	ОПК-4.2. Дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки	Знать: социальную значимость своей профессиональной деятельности; правила организации самостоятельной работы по дисциплине.
		Уметь: использовать полученные знания в целях профессиональной коммуникации; самостоятельно анализировать научную литературу.
		Владеть: навыками применения полученных знаний в своей профессиональной деятельности.
	ОПК-4.3. Составляет комплексы упражнений с	Знать: морфофункциональные показатели организма в

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.	зависимости от возрастной категории
		Уметь: применять в своей профессиональной деятельности знания психофизиологических и анатомических особенностей организма в зависимости от возраста.
		Владеть: навыками осуществления своей педагогической деятельности, опираясь на возрастные психофизиологические и анатомические особенности организма.
ОПК–13 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК 13.1. Знает методики оценки уровня физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.	Знать: методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений;
		Уметь: интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; оценивать эффективность статических положений и движений человека;
		Владеть: навыками применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; навыками контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; навыками применения базовых методов и методик исследования психических процессов.
	ОПК 13.2. Осуществляет	Знать: роль педагогического

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	контроль и оценку физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся с использованием различных диагностических средств и методов измерения	контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; методы оценки физического развития и физической подготовленности
		Уметь: подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; осуществлять контроль физического развития занимающихся спортом.
		Владеть: навыками оценивания показателей физического развития занимающихся; навыками оценки физической подготовленности с использованием различных средств и методов.
	ОПК 13.3. Выявляет недостатки в физическом развитии, технической и физической подготовленности и разрабатывает пути их исправления.	Знать: закономерности физического развития, возможные отклонения от нормы в зависимости от пола и возраста; недостатки и отклонения в показателях физической подготовленности
		Уметь: определять показатели физического развития и физической подготовленности; выявлять недостатки в физическом развитии и физической подготовленности у занимающихся спортом.
		Владеть: навыками определения показатели физического развития и физической подготовленности; навыками выявления недостатки в физическом развитии и физической подготовленности у занимающихся физической культурой и спортом.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Семестр 1

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив , ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1. Строение и функции систем организма.	Лек	Введение в дисциплину. Основные методы исследования в анатомии и физиологии. Строение мышечной ткани. Строение опорно-двигательного аппарата.	1	2		-	
	Лек	Строение сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной системы. Строение нервной системы. Строение спинного мозга. Строение головного мозга.	1	2			
	Контроль		1	8,65			
	Ср	Изучение учебной и учебно-методической литературы.	1	275			Провести оценку состояния своей кардиореспираторной системы с использованием оценочных индексов и проб. Составить кроссворд с анатомическими терминами, не менее 35 терминов.
	ПА	Промежуточная аттестация	1	0,35			
<b>Итого:</b>				<b>288</b>			

**Схема расчета итогового балла:** Текущий рейтинг (промежуточные тесты и практические задания).

## **5. Образовательные технологии**

Технология традиционного обучения.

Традиционная лекция. Методы: объяснительно-иллюстративные.

Практическое занятие. Методы: наглядные, практические.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных домашних заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с учебной и учебно-методической литературой.

Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от изучения рекомендованной литературы, выполнения индивидуальных домашних заданий.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и учебно-методическую литературу; выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Для выполнения индивидуальных домашних заданий студенту необходимо изучить основные термины и понятия дисциплины.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	ОПК–4 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	Практические (творческие) задания. Ответы на вопросы №№ 1-17 в тестах
1	ОПК–13 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	Практические (творческие) задания. Ответы на вопросы №№ 18-34 в тестах

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Творческое задание.

Провести оценку состояния кардиореспираторной системы при помощи нескольких проб.

- 1) Определение ИПКРС (интегральный показатель кардиореспираторной системы) по формуле:  $\text{ИПКРС} = \frac{\text{ЧСС (уд/мин)} \cdot \text{АД (сист)}}{100}$ . Сравнить результат с должными величинами.
- 2) Провести ортостатическую пробу. Необходимо 5 минут следует отдохнуть лежа на спине, затем подсчитать пульс в положении лежа за 1 минуту. Надо встать и отдохнуть стоя одну минуту и подсчитать пульс в положении стоя за 1 минуту.
- 3) Провести пробу Ромберга. Необходимо встать прямо, соединив пятки, а пальцы ног немного расставив. Руки вытянуть перед собой, ладони повернуть к полу, пальцы рук расставить. Глаза закрыть. В таком положении врач оценивает состояние пациента и при необходимости фиксирует отклонения от нормы. Затем провести усложненную пробу. Встать прямо, левую ногу выставить вперед так, чтобы пятка левой ноги касалась носка правой. В норме взрослый человек должен удерживать равновесие не менее 1 мин.
- 4) Вычислить индекс Рюффе. Для этого надо подсчитать пульс в покое за 10 сек. Затем делаем 20 приседаний. Опять измеряем пульс. Результат вычисляем по формуле:  $(P1+P2=P3) \cdot 200 / 10$ . Сделать итоговый развернутый вывод о состоянии своего организма.

#### 7.2.2. Творческое задание.

Составить кроссворд с анатомическими терминами. Кроссворд должен содержать не менее 30 терминов.



## Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.3.1. Вопросы к экзамену

1	Предмет анатомии человека. Связь с другими дисциплинами. Методы исследования. История развития анатомии.
2	Предмет физиологии человека. Методы исследования. Связь с другими науками. История развития.
3	Строение животной клетки. Функции органоидов клетки. Понятие о митозе.
4	Строение и функции тканей организма человека.
5	Строение нервной системы. Строение и классификация нейронов. Строение головного и спинного мозга.
6	Функции головного мозга (по отделам).
7	Функции спинного мозга.
8	Учение о высшей нервной деятельности. Понятие о рефлексе и рефлекторной дуге.
9	Классификация рефлексов. Отличие условных рефлексов от безусловных.
10	Строение опорно-двигательного аппарата. Функции мышечной ткани.
11	Строение отделов скелета человека.
12	Мышцы туловища. Мышцы головы и шеи.
13	Мышцы конечностей.
14	Режимы мышечного сокращения (изотонический, изометрический, ауксотонический)
15	Анатомия сердечно-сосудистой системы. Строение сердца. Круги кровообращения.
16	Кровь как ткань. Строение и функции форменных элементов крови.
17	Функции сердечной мышцы. Фазы сокращения сердечной мышцы.
18	Показатели работы сердечно-сосудистой системы.
19	Анатомия дыхательной системы. Строение верхних и средних дыхательных путей.
20	Строение легких. Функции дыхания. Этапы дыхания.
21	Нервная и гуморальная регуляция дыхательной системы.
22	Показатели внешнего дыхания.
23	Анатомия пищеварительной системы. Общее строение пищеварительной системы. Строение поджелудочной железы и печени.
24	Функции системы пищеварения. Фазы желудочного сокоотделения.
25	Работа печени. Состав желчи. Ее значение для пищеварения.
26	Пищеварение в тонком и толстом кишечнике. Функции поджелудочной железы.
27	Регуляция деятельности пищеварительной системы.
28	Строение эндокринной системы.
29	Функции желез внутренней секреции. Понятие о гормонах.
30	Понятие об анализаторах. Общий план строения анализаторов.
31	Функции зрительного анализатора
32	Функции слухового анализатора
33	Показатели внешнего дыхания, их возрастные особенности.
32	Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы, возрастные особенности.
33	Понятие об обмене веществ.
34	Функциональные пробы в физиологии.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1	Экзамен (по накопительному рейтингу)	удовлетворительно	55-69
		хорошо	70-84
		отлично	85-100

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
	Конькова, Н. В.	Анатомия и физиология человека: практикум: учебное пособие / Н. В. Конькова. — Иркутск: ИрГУПС, 2019. — 72 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/157928">https://e.lanbook.com/book/157928</a> (дата обращения: 15.09.2022).	Учебное пособие	2019	ЭБС «Лань»
	Ериков, В. М.	Анатомо-физиологические особенности организма человека : учебное пособие / В. М. Ериков. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2019. — 318 с. — ISBN 978-5-906987-77-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.	Учебное пособие	2019	ЭБС «Лань»

### 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
	Мостовая Т. Н.	Физиология человека: практикум / Т.А.Хорошева, А.И.Бурханов. — Тольятти: ТГУ, 2013. — 220с.	Практикум	2013	Репозиторий ТГУ

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniium.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно
2	Office Standart	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно

**8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по практике**

п/п	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>
	<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. (Г-304)</p>	<p>Стол� ученические трехместные (моноблоки), стол преподавательский, стул преподавательский, доска аудиторная (меловая), кафедра настольная.</p>
	<p>Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. (УЛК-402)</p>	<p>Стол� ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), ПК с выходом в сеть Интернет.</p>
	<p>Помещение для самостоятельной работы студентов. (Г-401)</p>	<p>Стол� ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет.</p>
	<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся (У-202а)</p>	<p>Шкаф купе, шкаф корпусной, шкафы для документов, столы, компьютер, стул, стол овальный, МФУ, шкаф со стеклом.</p>